



Hier liegen Sie richtig

Frau Dr. Botchen, ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf - worauf soll man achten?

Hier fällt mir spontan der Begriff „Schlafhygiene“ ein. Vor Mitternacht ins Bett gehen, nicht zu spät und nicht zu viel essen und trinken, das Schlafzimmer so einrichten, dass es dem Schlafen dient. Fernseher, Hausarbeiten oder ein Sportgerät haben da nichts zu suchen. Schlaf dient der Erholung von Geist und Körper.

Wie häufig sind Schlafstörungen?

Bei genauerem Nachfragen leidet fast jeder Zweite unter Ein- oder Durchschlafstörungen. Kommt dazu noch falsches Liegen, können Schmerzen am ganzen Körper, vor allem am Rücken, am Nacken und Kopfweh die Folge sein. Verspannungen, Bandscheibenschäden, bis hin zu rheumatischen Beschwer-



Zirbelbett mit Orthodornmattmatratze

den werden beobachtet. Insgesamt können dadurch die Leistungsfähigkeit abnehmen und die Stimmung schlecht werden.

Welche Rolle spielen Schlaf- und Schmerzmittel?

Tabletten werden häufig genommen und täuschen über Symptome und Ursachen hinweg. Wenn Sie unter Schlafstörungen und deren Folgen leiden, haben Sie sich schon einmal richtig untersuchen lassen? Und haben Sie Ihr Nachtlager geprüft, ob

es Ihren individuellen Ansprüchen gerecht wird?

Was ist beim Kauf seines Nachtlagers wichtig?

Hier sollen unbedingt gesundheitliche und orthopädische Aspekte im Vordergrund stehen. Gerade in Südtirol haben Sie den Vorteil, alle positiven Eigenschaften des Zirbelholzes für sich zu nutzen. Naturbellen als Bettgestell, Hobelspäne als Füllung für das Kopfkissen. Dazu der richtige Lattenrost und eine 7-Zonen-Matratze, die auf ihren individuellen Körper eingestellt wird und sich Ihren Kurven anpasst.

Kommen Sie zum gratis Probe-Liegen und lassen sich fachkundig beraten.

Vielen Dank für das Gespräch!

Interview: Berit Hinnercks

Dr. Med. **KARIN BOTCHEN**

Fachärztin für physikalische und rehabilitative Medizin

St. Georgen, Ahraue 12b
Tel. 0474 830 494
Mobil 346 621 68 84
info@botchen.it